

## **Exercici de visualització 1**

Començarem l'exercici posant l'atenció en la respiració. Ens fixarem en com entra i surt l'aire per les narines, i observarem amb atenció la sensació que ens provoca. Deixarem que els pensaments es vagin succeint de manera que si observem que ens perdem seguint-ne algun, tornarem suaument a la respiració, sent-ne conscients.

La visualització proposada pretén fer un recorregut en el temps per connectar-nos amb la sensació de jo, amb els nostres records i amb els nostres orígens a partir d'una sèrie de preguntes. Per què sóc aquí? Quina sensació experimento? Què ha creat aquest moment? Pensa en moments previs a aquest. Recorda algun moment del curs passat. Pensa en un record de la teva infantesa, en el moment en què vas néixer, en els teus pares, en com va poder ser la seva infància, en els teus avis, etc. Retrocedeix en el temps i imagina els teus avantpassats.

Ara torna al moment present, a la sensació de jo. Pensa ara d'on creus que ve aquesta sensació. Quins factors creen l'experiència actual?